



CALENDARI D'ACCIÓ: MARÇ ATENT 2021



DILLUNS

1 Proposa't viure de manera conscient i amable

DIMARTS

2 Surt i percep amb detall cinc coses guapes que t'envolten

DIMECRES

3 Comença el dia donant gràcies per està viu/viva i per tenir un cos

DIJOUS

4 Escolta el teu diàleg interior. Intenta emprar paraules amables

DIVENDRES

5 Cada hora, atura't; inspira i expira tres vegades profundament i amb calma

DISSABTE

6 Porta a la teva ment totes les persones que t'importen i envia'ls amor

DIUMENGE

7 Viu el dia d'avui sense plans i nota com et sents

8 Menja posant atenció plena. Nota el gust, la textura i l'olor del que menges

9 Quan parlis amb algú, respira fons abans de respondre

10 Percep l'aire fresc o la calor del sol a la teva cara

11 Quan et prenguis la teva tassa de te o cafè, féu amb consciència i estant present

12 Escolta profundament algú i sent de veres el que et diu

13 Avui dedica uns minuts només a mirar el cel o els niguls

14 Cerca maneres de gaudir de les tasques de casa o de tasques que calgui fer

15 Atura't, respira i pren consciència de l'entorn. Repeteix això diverses vegades al dia

16 Fes alguna cosa interessant o creativa que absorbeixi la teva atenció

17 Explora el teu voltant i descobreix 3 coses inusuals o agradables

18 Si notes que vas accelerat/da, fes un esforç i vés més a poc a poc

19 Avui, expressa un sentiment de bondat amorosa cap als altres

20 Celebra el Dia Internacional de la Felicitat dayofhappiness.net

21 Escolta, sense fer una altre cosa a l'hora, una peça musical

22 Agafa un camí poc habitual i observa el que notis diferent

23 Sintonitza amb el que sents, sense judicis ni intents de canvi

24 Aprecia les teves mans i totes les coses que pots fer amb elles

25 Centra la teva atenció en les coses bones que dones per fetes

26 Si et trobes cansat/da, pren-ne consciència i fes un descans quan puguis

27 Passa un dia sense tecnologia i gaudeix l'espai que això t'aporta

28 Aprecia la natura que t'envolta, siguis a on siguis

29 Avui, fixa't en les coses que funcionen i agraeix que sigui així

30 Escaneja mentalment el teu cos i pren consciència de com es sent

31 Fixa't en la joia que es troba en les coses simples de la vida

"Mindfulness vol dir que ens comprometem plenament en cada moment a estar presents" (Jon Kabat-Zinn)



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obté més informació sobre el tema d'aquest mes a: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Més feliços · Més amables · Junts